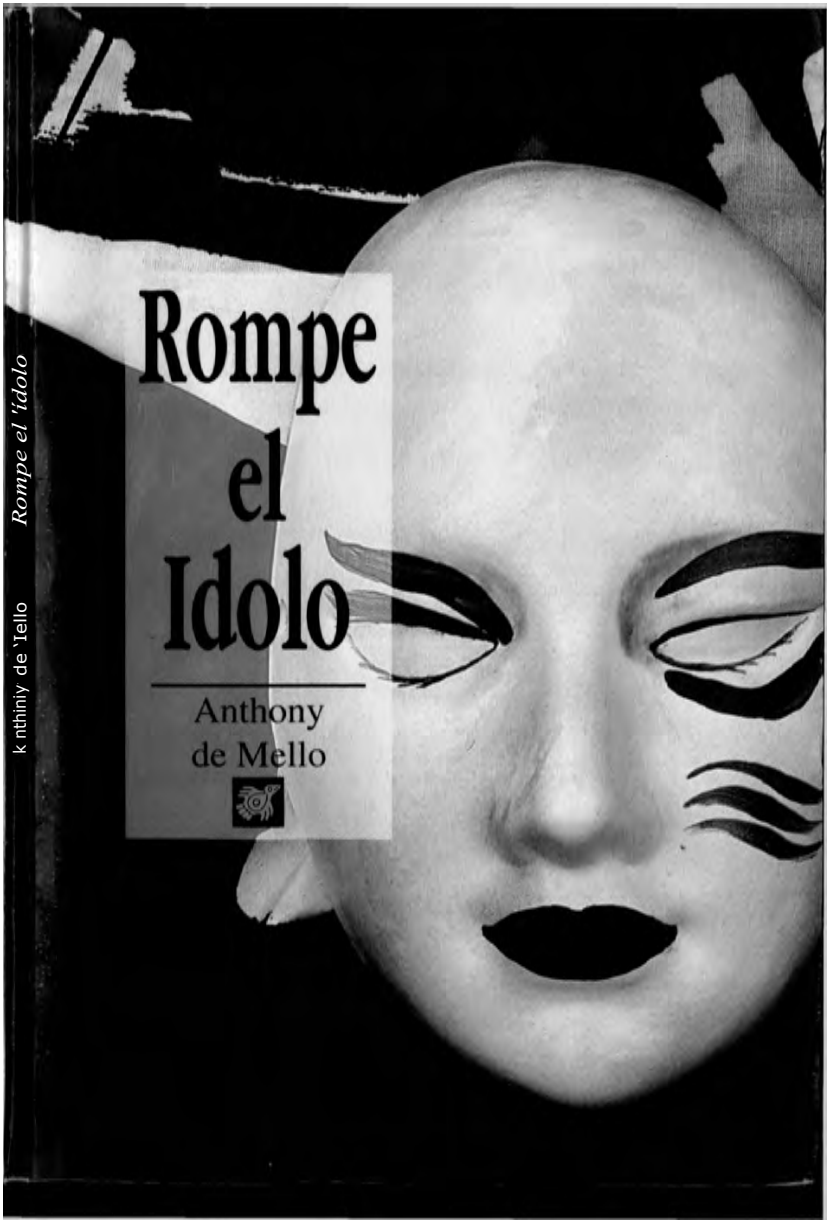


k nthiniy de 'Iello Rompe el 'idolo

Anthony de Mello

Rompe el Ídolo

EDICIONES DABAR
México, D.F.

Título orignal:

Quebre *o ídolo*
Ediciones Loyola
Sao Paulo, Brasil

Diseño de portada e Ilustraciones del interior. Ricardo Aguilar

Traducción del portugués: José Valderrey

Tipografía y armado: Irma García Cruz

La presente edición sólo podrá ser comercializada
en México, Estados Unidos y América Central.

Ediciones Dabar, S.A. de C.V.
Calzada del Acueducto 165-D
Col. San Lorenzo Huipulco
Apartado Postal 69-710
14370, *México,* D.F.

Tel. y *Fax:* 6-55-03-96
Tel. 5-73-87-78

ISBN: 968-6768-86-6

Miembro ele la Cámara Nacional de la Industria Editorial No. 2500.

Impreso y hecho en México, Julio 1994.

La religión no es cuestión de rituales o estudios académicos. No es un tipo de culto o una serie de buenas acciones. La religión consiste en arrancar las impurezas del corazón. Este es el camino para encontrar a Dios.

Anthony de Mello

RD.

La curación del sufrimiento creado por la mente

¿Cómo encontrar salida a la insatisfacción de la vida? Cuando alguien lleva una vida que no le satisface, intenta encontrar una salida.

¿Cómo encuentras la felicidad? ¿Buscando paz y amor para ti mismo, o ayudando a alguien a ser feliz?

No necesitas un libro, escrituras o religiones. No necesitas un gurú o rituales primitivos. Solo

necesitas tus cinco sentidos. Fíjate en tu cuerpo *y en* tu mente; es todo lo que necesitas. En ellos encontrarás todo lo necesario, junto con *los recursos* que Dios te dio.

¡Nuestras vidas están tan insatisfechas!... No *tenemos* paz, *no* disfrutamos; prevalece el sufrimiento. Si no hubiera sufrimiento, habría amor. La única razón de no amar constantemente, *es* el sufrimiento. Si no sufrieras, amarías. Estarías en paz,esparciendo amor y paz a tu alrededor.

Nuestro sufrimiento tiene una causa. Esta fue la gran percepción de Buda. Su genialidad se manifestó cuando dijo que el sufrimiento tiene una causa y que si la descubríamos podríamos destruirlo, tendríamos libertad, Nirvana.

¿Cuál es la causa del sufrimiento? La actividad mental, la construcción *de* pensamientos. A veces la mente está tranquila y todo marcha bien. Otras veces comienza a actuar, a elaborar lo que Buda llama construcción de pensamientos. Comienza a hacer juicios, apreciaciones, a elaborar diversos y variados pensamientos. La mente *se mueve* en una dirección que implica apreciar cosas, juzgar personas y acontecimientos. El

sufrimiento *es* el resultado de estas apreciaciones, juicios, construcciones mentales.

Si la mente *no* juzgara, *no* habría sufrimiento, pero tampoco *emoción.* Sólo existiría alegría pura. Todos nosotros, *en determinados momentos* de nuestras vidas, ya *hemos* experimentado esta alegría. Puede llamarse a *esto* gracia, coincidencia, suerte *o* corno *se* quiera. De repente nos embarga una profunda paz; la mente *ya no* se agita, y experimentamos alegría, placer.

Si no entendemos la *acción de* nuestras mentes, *comenzaremos a apoyarnos solamente en* nuestra construcción mental y estaremos al arbitrio de la razón. No nos apoyaremos en *cosas, sino en construcciones* mentales. Nos *veremos* presos *de lo* que fue inventado por la mente, en lugar de afectados por las *cosas en sí.*

Caminando por la calle escuchamos una hermosa música. Nos extasiamos. Entonces surge la construcción mental: "¡Qué música tan bonita! ¡Me gustaría escucharla *más veces!* Me compraré una grabadora, pues necesito esta grabación. Tendré que esforzarme para conseguir estas cosas". Todo *esto* ha *sido* construido por *la mente.*

Otra persona que pasara por la misma calle y escuchara la misma música, *se* quedaría tan extasiada ante ella *como* lo haría ante otras *cosas. "Me* gustaría escuchar esta música de nuevo, pero si no puedo comprar una grabadora, puedo hacer resonar *en* mi corazón una música igualmente extasiante".

¿Qué construcciones de la mente *crean* ansiedad, inquietud? La música *es* mágica, adorable, la disfruto. En *este segundo caso no dependes de* la música que escuchaste *o* de la grabadora, estás controlado por las apreciaciones *que* hizo tu mente.

¿Cuáles son las consideraciones más usuales de tu mente? ¿Ya has escuchado presiones y afirmaciones interiores *como:* no deberías *hacer* esto; no deberías hablar de estas cosas; *necesitas esto; mereces...* ella debería *ser más...? ¿Ya escuchaste* posibilidades, invitaciones sin presiones, libres, para que tú mismo tomes una decisión, *o* aún existe el *"debería" ante cada deseo?* Estos "debería" ***se*** traducen en decisiones innecesarias, pues existe tanta presión de la sociedad *y* tantas *leyes* para adherir a lo usual, que *no* resulta fácil actuar según las exigencias interiores.

¿Logras percibir *estos "deberes" como* señales de lazos familiares procedentes *de* un pasado distante? Quizás fueron encantadores en el pasado, pero ahora ni siquiera son *reales.* Son recuerdos *de* tu pasado, del lugar *de* donde *procedes, pero ya no* te traen vida. Ya *no poseen* ni amor, ni cariño, ni preocupación. Son una droga mental. ¿Acaso *no* percibes que *proceden de otro* lugar y tiempo, *no* relacionados *con* tu aquí y ahora? Ya *no se* refieren a ti. Estos *"deberes" son conceptos* sin realidad ni vida. ¿Cómo acabar con la *tendencia* a racionalizar el mundo hasta la *muerte?*

Debemos *entender* las *construcciones de* la mente. ¿Qué existe dentro de nosotros? Imagínate a un hombre que no poseyera los sentidos de la vista y del oído. No podría ver ni oír y estaría viviendo en un mundo dónde las demás personas serían también ciegas y sordas. ¿En qué tipo de mundo estaría viviendo? ¿Sospecharía algún día que los objetos que *toca,* huele *o* palpa tienen otra dimensión, la de la visión? ¿Y si tú *crecieras* despreciando tus cinco *sentidos,* teniendo *en* cuenta estrictamente la interpretación y los *"deberes"* de la autoridad? Sería muy probable que nunca pudieras confiar *en* tus sentidos, en tu sentido común, en tu

propio yo. Sólo buscarías, durante toda tu vida, la aprobación de las *autoridades en todo lo que pensaras,* hicieras, hablaras y sintieras.

Pe hecho, algunas *sociedades* fuerzan a las personas a confesar *todo lo que* hablan, piensan, tocan *o* hacen de *modo* distinto a *como* lo determina la autoridad.

Algunas religiones hacen lo mismo.

Mientras exista un grado de orden *relacionado* con la obediencia y las autoridades, habrá un profundo y difuso *riesgo,* inmediatamente por debajo *de esa* seguridad superficial. El poder crea el miedo, la conformidad y el confinamiento. Los *"deberes"* del sistema pueden alejar a una *persona* de su gracia propia, de su belleza y amor.

Tú no *eres* ni has sido tú mismo desde tu más tierna infancia. ¿Te gustaría descubrir quién *eres* realmente? ¿Te gustaría tener el valor suficiente para convertirte en tú mismo? Esto *es* estimulante. Ti.1 puedes amar un sentimiento determinado, un pensamiento y una acción *de ese* nuevo "tú". Pero no puedes tener a nadie para juzgarlo y vigilarlo por encima *de los hombros.*

Esta nueva vida se inicia *con* la aceptación y el amor a uno mismo, y con la confianza en nuestros sentidos; en todos *ellos,* en todos los *aspectos.* Es una aceptación especial y minuciosa. ¿Estás dispuesto?

¡Alerta, leonas de la selva! Allá voy; pero ahora sí, después *de* todo lo que fui, sin miedo.

Tenemos cinco sentidos. ¿Sería posible que tuviéramos *otros cinco, y, como* resultado, el árbol de la vida *nos* mostrara *cosas de* las cuales nunca habíamos sospechado? Por no *tener estos* sentidos, nuestra mente no puede ni siquiera pensar en esas posibilidades.

Una *persona que nació ciega y* sorda no puede *concebir* que la flor que olfatea y toca tenga color. Nunca *se* le ocurrirá que una *cosa como esa* pueda existir. Para vivir de verdad y ler tú mismo, necesitarás *este don especial* de sentir y pensar lo *desconocido.* El que vive por *"deber" no* tiene sentimientos propios, *sólo* placeres *y* pensamientos *derivados, como* aquellos que sólo *consiguen* reír cuando el *jefe* ríe. Estos experimentan un sentimiento de "justificación" que *precede* a la risa. La aprobación la *hace correcta.*

Gran parte *de los* adultos necesita permiso antes *de* realizar la más mínima *acción,* expresar la menor opinión *o* tener cualquier placer en la vida. El permiso que *sólo* un nig() buscaría *se* refleja *en* los adultos cuando luchan por la libertad *de* tornar *decisiones,* compartir, hablar, incluso sentir.

Hacerte superior a tu propio condicionamiento será tan difícil *como* usar tus cinco sentidos por primera vez. Te sentirás extraño y solitario cuando confíes *en ellos, en vez* de seguir tu *necesidad de* aprobación, pero el placer que sentirás superará cualquier descripción. Es el resucitar de tu vida.

¿Qué veo cuando contemplo la vida? No hay forma *de saberlo.* ¿Están tus sentidos introduciendo algún dato *nuevo* en la realidad? *¿Posee esta* realidad algo especial, *o* tus *sentidos* están *creando algo* que no le *pertenece, o sólo* en parte? No lo *sabemos. ¿Cómo* saber si el *color* verde que *veo* existe de hecho? Supón que todas las *veces que yo* la *veo verde* tú la ves amarilla y la llamas verde. Pensaríamos que estamos viendo lo mismo pero no *es así. No sabemos cuán responsable es* nuestra percepción de lo que *vemos. ¡Qué* triste

sería si no la tuviéramos para descubrir la vida!

Si *tenemos* autoridad y conciencia, no *confiamos en nosotros* mismos. *¿Cómo* puedo decir si mis sentimientos son míos, *basados en* mi propia *percepción* de la realidad, *o* si *son* sentimientos que *proceden* de la autoridad y de la conciencia? *¿Acaso crees* que pueda existir alguna forma correcta *de* sentir? *¿Conoces* a alguien que haya establecido algo así? ¿Con qué frecuencia ves, piensas, sientes, actúas por *"deber"?*

Sin salir del nivel del deber, *no* llegas aún a arañar la realidad, ni siquiera sospechas lo que *es.* Sólo alcanzas los *conceptos* y las *imágenes* de la realidad a través de las leyes de la etiqueta y del comportamiento. Aún no has probado el verdadero sabor, ni has amado. "Señor, puedo ver". "¡Mi Dios *es* maravilloso'!"

Si creyéramos que nuestros sentidos *son* puramente *receptivos,* tendríamos un problema, pues *ellos son* extremadamente *selectivos.* Nuestra conciencia también *es selectiva; no vemos* la realidad, no podemos verla; podemos ver lo que *se* proyecta, preseleccionado por la *mente.* No puedo verte; sólo la idea que *existe en* mi

mente *sobre* ti. Esta es la razón de que *se vean* dos imágenes. *Veo en* ti *cosas que otro no ve, y viceversa.* En otras palabras, para que *yo* pueda verte, *debo* situarte *en* mi mente, *en* su parte *selectora, y* percibir lo que subsiste de la realidad. La misma proporción que subsiste en tu mente. ¿Y esto *es* la realidad?

Lo que subsiste en la mente *es* constantemente filtrado. ¿Cuáles *son los* filtros? Mis miedos, *deseos, relaciones, creencias, hábitos y* condicionamientos. Ellos *seleccionan* lo que es percibido por nuestros sentidos. No tengo sensaciones *reales; reacciono* ante las imágenes sustanciadas de mi mente. *Puedo ver* a alguien, a un *americano,* y tener un buen sentimiento; cualquier otra persona, al verlo, puede tener un sentimiento *adverso. ¿Vemos* a un ser humano *o* una imagen? A través *de* la *reacción ajena es* posible decir si está respondiendo al impulso del aquí y ahora *o* a una imagen preconcebida.

Cuando *deseas algo,* te fijas en muchas *cosas que* otras personas no *ven. Una* madre puede *estar* profundamente dormida mientras los gatos maúllan a su alrededor, pero al primer suspiro de su bebé *se despertará.* ¿Por qué? Sus sentidos *filtran los otros sonidos.* Algo *sucede dentro*

de nosotros mismos. Existe una *especie de sensor* que actúa *sobre* lo que vivimos. Tal percepción depende del condicionamiento pasado.

Si alguien *se cree* inferior, estará constantemente captando *cosas* que confirmen su *creencia.* Siempre estamos confirmando nuestras creencias. Si pienso que los americanos *son de* un modo determinado, percibiré en ellos aquello que *confirmará* mi pensamiento.

Vivimos, pues, con un sinfín de imágenes filtradas, *seleccionadas,* percibidas. ¿Qué existe de hecho en *nuestras* mentes? Añadimos a las imágenes nuestras construcciones mentales y apreciaciones: "Esto *es bueno, esto es* malo, cierto, *erróneo, etc.".* En realidad no existe el bien ni el mal. No existe el bien ni el mal *en* las personas *o* en la naturaleza. Sólo existe un juicio mental impuesto a *esta o* aquella realidad. ¿Qué juicio? ¿Qué equipo *es* bueno, cuál *es* mejor, qué victoria *es buena,* cuándo *es* mala?

En realidad estamos en un juego en el que hay unas personas que participan y una pelota que *se* lanza *y se recoge.* La pelota y los jugadores ***se*** mueven de un lado para otro. Las *personas* añaden, pues, sus apreciaciones particulares a

estas acciones en la vida. Se inclinan más *frecuentemente* por un "uniforme" *o por* un *concepto* que por la realidad ya existente. Aplauden mucho más a su propio condicionamiento y preferencias que a la realidad *observada. ¿No es esto* una estupidez?

Las personas *acaban en esta* confusión frecuente porque *corren* tras las *cosas como tontos; no saben* lo que *son.* Siguen añadiendo sus filtros, apreciaciones y *deseos* a la realidad. Añaden el bien y el mal a la realidad, *como si* estuvieran inflando un balón; dicen que las *cosas* son *deseables, indeseables,* ciertas, *erróneas.* Las *cosas* son lo que son, las *entendamos o no.*

¿Qué es la conciencia? Es la capacidad *de observar cuando* filtramos la realidad, no *sólo* la imagen que persiste. *Debemos ser muy conscientes* de lo siguiente:

1. *Conocer* la existencia del filtro.

2. Saber que cuando *reaccionas, reacciona* la imagen en tu mente, no la realidad.

3. Percibir que *todo* cuanto existe *en ese* filtro es pasajero, se está *moviendo* y cambiando

constantemente. Finges que *esto es* permanente, estático, pero siempre *cambia.* Todo fluye, *se mueve,* vive.

4. Percibir que *todo* lo que existe en tu mente, en tu filtro, es inadecuado *e* insatisfactorio, por ser pasajero.

5. Percibir *que todo lo* que existe en el filtro, en la mente, no es *tú, es el* vacío de tu *ego, que no* existe ahí, donde *sólo* existen proyecciones mentales.

El *yo inventó* la *noción* del *"ego", "para mí'.* Si contemplo el mundo, en mi estupidez proyectará el "mío" *sobre* las *casas,* máquinas de escribir, ciudades, *sobre* la realidad. Denme una realidad y estará inmediatamente listo para proyectar *sobre* ella algo *de* mi *ego.* Este "mío" existe *sólo en* mi cabeza, porque si *yo* muriera esta misma *noche,* nada de aquella *casa* cambiaría. Las *cosas son* lo que son. No son mías, tuyas *o* de él. Esto *es* pura *convención entre* nosotros.

Supongamos que esta casa *sea* tuya. Tu *posesión no* tiene que ver *con* la apropiación propiamente dicha. La casa ***es*** la *casa. La* raíz *de todo* sufrimiento *es el apegarse,* el *apoderarse.* Ape-

garle no es más que proyectar el *"ego", "para rnP*[1] sobre alguna *cosa.* Tan pronto *se* proyecta el *ego sobre algo, se* instala el Interés. Cuando *poco a poco* eliminamos la palabra "yo", "mío, para mí" de nuestras propiedades, *casas,* ropas, sociedad, *congregación,* país, religión, de nuestro cuerpo, de nuestra personalidad, el resultado es liberación, libertad, *Moksha.* Cuando no existe el *yo, las cosas son* lo que son. Dejamos a la vida ser vida.

Percibe *todo como* pasajero, insatisfactorio y *vacío* del *yo.* Paradójicamente, esta *es* la fórmula secreta para el deleite continuo.

Jesús percibió esto. "¿Quién es mi madre, mi hermano, mi hermana? No *los* tengo". Existe una mujer determinada; sin embargo, mi madre, es un *concepto* en mi mente. Las relaciones son una función, una proyección de la mente. Muy pocos quieren entender *esto;* hay muchos *locos,* enfermos. Están viviendo *en* un mundo creado por ellos, dando origen tanto al sufrimiento *como* a las *emociones,* buscando constantemente alivio a la confusión que ellos mismos provocan. Es como si, después de *provocarse* un corte, una herida, intentasen castigarse con la pena *de otro corte.* Es una confusión sin fin.

No sólo el "esto es mío" crea problemas, sino también el *"yo soy esto, y* aquello, *y lo* de más allá". *La identificación con el "yo" puede* causar problemas, por ejemplo: "Yo *soy* bueno, *yo soy* malo, *yo soy* una persona adorable, *yo soy* impaciente". Mi combinación *es diferente a* la tuya. Tus *proyecciones sobre* mi persona *no son yo. Mis proyecciones sobre mí mismo tampoco* lo son. El que tú *dices* que *yo soy, no es* el que *yo soy.* Ni siquiera yo puedo expresar *con* palabras quién *soy.*

Si no existiera el *ego,* no habría mal. Si los sikhs no tuvieran un ego colectivo, no habría habido problemas. Si los *goans* no tuvieran un *ego colectivo,* no habría habido problemas. Lo mismo puede decirse *sobre* los brasileños, los españoles, *los* indios, *sobre* cualquier nacionalidad o religión. Todos los convencionalismos, rótulos, límites *son* inventados *en* nuestra *mente. Hace* cincuenta años no había un *ego* pakistaní; *hace* tres siglos nadie vivía ni moría por algo que *hoy* llamamos *ego* americano; hace diez siglos no había un ego musulmán; hace veinte siglos *no* había un *ego* cristiano. Tales *cosas son* convencionalismos no inherentes a la realidad o a la vida; no fueron *creadas en* la naturaleza por Dios; han sido hechas, definidas, escritas

a partir de la *idea* del hombre. Las cosas *son lo que* son. El *ego* es una creación de la mente.

Nuestras mentes crean etiquetas, las aplican a los individuos diciendo que a partir de aquel instante este *o* aquel grupo son grupos separados. *Luego* pedimos a las personas que ofrezcan sus vidas por la defensa de las etiquetas que creamos. Damos a esta defensa un título glorioso, algo así como "morir por la fe"; *en* realidad, ellas mueren por *convencionalismos,* por *conceptos* que *no* existen *en* la realidad. Se les prometen a *esas personas recompensas* invisibles, *como* por ejemplo: si mueres por la fe, por el país, por Dios, tendrás un reino eterno, aunque *no sea real. Los* conceptos *se* superponen, y hasta la recompensa *es* conceptual. Reaprender a vivir la realidad, percibirla con precisión, *es* un camino difícil. *Pocos son* los *escogidos.*

La mentalidad masificada, el *deseo de* ser bien *considerado* y la aprobación *de* las *promesas* del *ego son* más seductoras y, frecuentemente, más atrayentes que la vida real. ¡Que Dios nos ayude!

¿Qué es, pues, la meditación? Meditar significa observar todo lo que se encuentra en los filtros de tu conciencia: ver, *reconocer, estar consciente*

de que *todo es* pasajero, insatisfactorio *e* independiente del yo. Uno de los maestros budistas dice: "Puedes gastar toda tu vida contemplando la tendencia de tu mente a etiquetar con el bien y el mal todas las *cosas".* Yo te *aseguro* que si pudieras observar el trabajo de tu mente, nunca *conocerías* un minuto *de* tedio.

La *mente crea* el *bien y* el mal constantemente, enviando mensajes *como reacción a* loe juicios. "Esto es *bueno" (juicio) y por* lo tanto deseable (mensaje); *"esto* es ruin", por tanto indeseable. Esta actividad *se* da continuamente. Lo maravilloso *es* percibir que todas estas acciones son, de hecho, *creadas* por mi *mente.*

El bien y el mal *no* existen *en* la realidad, tampoco el ser *o no ser* deseable. El *escenario es* invención nuestra. Es fascinante; *es como* si disputáramos un juego computarizado con los mejores jugadores del mundo. Estaríamos entretenidos por el resto de nuestras vidas. No *conoceríamos* un minuto de tedio. Disfrutarías de tu vida, pues no tomarías *en serio todos* tus gustos *o* disgustos aprehensivamente.

Atracción y rechazo; adueñarse de y resistir a mancillar la mente, a lo que corrompe el *corazón.*

"benditos *sean* los puros de corazón, porque ellos encontrarán a Dios". Cuando puedas limpiar el *corazón de* todas las adherencias y aversiones, verás a Dios. La religión *no es cuestión de* rituales *o* estudios académicos. No *es sólo* cuestión *de* culto *y de buenas acciones.* La religión consiste en arrancar las impurezas del *corazón.* Este *es el camino* para encontrar a Dios. Cuando una *persona no posee* antipatías *o* adherencias, su amor revive, *crece. Conocerá entonces el amor. De* lo contrario, *sólo* estará ocupada *con* algunas imágenes en su mente. ¡Fuera adherencias! ¡Fuera aversiones! Sólo amor. Percibe y acepta de *corazón* a quienquiera que *sea.*

En términos *religiosos,* Dios controla todas las *cosas, se hace* su voluntad sagrada, cualesquiera que sean las *acciones y* pensamientos; *esto* es la religión. Limpia tu corazón, remueve las impurezas tanto *los* apegos *como* las aversiones. Contempla las apreciaciones de tu mente *acerca del* bien y del mal, y *cómo esto se* resiste, *se apodera de* tu ser.

Tú, que alcanzaste el vacío, un estadio de la no estima, dejas de ser persona. Te mueves por la vida, por el interior *de* la -vida, amarrado

por la vida, y nada tiene el poder de destruirte. Es como si lanzaras tinta al aire, no se impregnaría. Un segundo más tarde ya no quedaría nada en el aire. El gran maestro Hawkin no dejó discípulos, escrituras, nada. Se decía de él: "al entrar en un bosque ni siquiera una hoja se movía, al entrar en el agua ni una leve ola se formaba; no perturbaba el mundo".

Nunca te perturbará un ruido. Ni siquiera tú mismo serás capaz de perturbarte. Las cosas son lo que son. El ruido existe en tu cabeza, no en la realidad. Tus apreciaciones hacen que este ruido sea aborrecido; otras personas se perturbarán al lograr hacer una apreciación diferente.

La meditación no es adherencia, identificación o posesión. Estas acciones sólo conducen al sufrimiento. La meditación es observación. Conduce al cuestionamiento y al amor.

Decir el sentimiento

Todos los problemas psicológicos proceden de la inhibición. ¿Cuál *es* la diferencia entre una persona normal y una *persona* sana? La persona normal vive para *las* normas. La *persona* sana *es como* un bárbaro. (Si está feliz lo demuestra, lo manifiesta; uno lo advierte). Está sana, pero no *se* deja dominar por la sociedad. ¿Cómo preservar tu salud emocional básica y además adecuarte a la sociedad?

La *base* de la vida *es* la *emoción.* Las criaturas que *sobreviven en* la *selva son* aquellas que brincan y matan. La *persona* delicada *e* inhibida *se esconde* detrás de un árbol y asume la muerte. Internaliza sus *miedos.* La *especie* humana nunca habría sobrevivido si hubiera sido

inhibida. Sus antepasados fueron la más brava y atrevida de las *especies.*

La personalidad *no es una* cuestión de lógica y conformismo. Es cuestión de sentimientos, especialmente los que *se* expresan *y se* comunican. Hay muchas *personas* brillantes que son tan *opacas como el agua* sucia. Son sus manifestaciones emocionales las que determinan si son del tipo abierto *o* inhibido. Los niños son auténticos porque son, emócionalmente abiertos. Una infancia ingenua es una infancia feliz. Si un niño *o* un adolescente *no* tienen la libertad para comportarse como tales, estarán obligados a actuar como niños cuando crezcan. El bebé nace libre, pero sus padres inmediatamente lo encadenan. A *veces* el niño nunca logra liberarse.

¿Tus cadenas están muy apretadas? La tragedia del drama es que *todos* los villanos *se* disfrazan de amigos. La autoridad *parece* muy interesada y bien intencionada al enseñar el conformismo y manipular la formación de las *personas.* Aparentemente los hombres tienen más problemas psicológicos que las mujeres. Fíjate, por ejemplo, en los tartamudos. La proporción es *de* diez hombres tartamudos por cada mujer tartamuda. El grado de estrés *es* el mismo, pero el de

alivio varía enormemente. *Parece* que las mujeres tienen permiso *de* la sociedad para expresar más sus sentimientos. Pueden llorar más fácilmente. Hablan el lenguaje de los sentimientos más fácilmente. El *hombre* no, y lo paga más caro.

¿No has *notado* ya que cuando las *personas beben* los sentimientos fluyen *y* por un *corto* período de tiempo los problemas emocionales *se* alivian? La persona *se* desinhibe. El alcohol *es uno de* los productos químicos que liberan temporalmente *las emociones.* El alivio temporal no *es,* sin embargo, en ninguna hipótesis, la solución para las inhibiciones.

La *emoción es* la regla básica de la vida. Inhibe *los* impulsos *naturales de* alguien, y las neurosis irrumpirán. Todos *los* animales necesitan estímulos sensoriales. No existe ningún animal neurótico. En un laboratorio, si un animal *es* privado de estímulos sensoriales: tacto, olfato, gusto, etc. *se* muestra deprimido *o* hiperactivo.

Cerca del 85% *de* los religiosos viven deprimidos porque tienen muchos deberes, Innumerables *ideales y* una estimulación sensorial insuficiente. Por *ello se* convierten en deprimidos *o* hiperac-

tivos. Mantenerse activo *es* una forma de *es*timulación, pero las personas necesitan también estímulos emocionales.

¿Cómo recibe una persona estímulos *emocionales?* Expresando sus emociones. Cuando *estés* físicamente inactivo, procúrate algún estímulo físico, caminando, haciendo gimnasia, etc. Cuando estés deprimido, *corre* un riesgo emocional. *Pe ese* modo las *emociones* volverán a fluir normalmente. Cuando los estímulos *emocionales y sensoriales* están bloqueados en nuestro interior, nos deprimimos. ¡Expresa tus sentimientos! Ve con qué facilidad *los* niños, *—no* religiosos, sin temores, sin represiones— lo *hacen.* Ya no *necesitarás* que los demás te estimulen *emocionalmente.* Tú serás el *centro,* no estarás escondido detrás del árbol. Expresarás tus sentimientos, no dándole una importancia exagerada al hecho *de ctue otros* te correspondan *o no.*

¿Por qué ser tan dependientes de lo que los demás piensan? ¿For qué dejarse inhibir? A medida que fluyan las *emociones,* no necesitarás *de los* otros, ni temerás sus opiniones, manifiestas u ocultas. Habrá tanta gracia y riqueza dentro *de* ti mismo, dispondrás de tanta vida y emoción para cualquier momento, que te pre-

guntarás si necesitas realmente de las personas. Una vez que tu temor a cierta persona en particular termine, serás libre. ruedes examinar si se transfirió tal temor a otra *persona.* Sustituimos fácilmente *deseos,* dependencias, temores. Si así fuera, necesitarías liberarte de todo ello también. El vicio de la aprobación *es* profundo *y se* enraíza rápidamente. Tus inhibiciones eran sencillamente miedos. *¿Cómo es* posible que hayas *estado* tan enojado, lleno de odio, incluso *con miedo a esas* personas a las que amabas? Porque querías algo que pensabas te sería *necesario* para sobrevivir emocionalmente, y lo querías de ellas. Es imposible amar en el temor *o* la desesperación. ¿Aún quieres algo de ellas? La *elección es:* amor *o desear algo;* ser libre *o desear* que los otros cambien.

Si a los niños *no se les* amedrentase, estarían siempre bien. rueden escuchar, aprender, *observar,* pero ¿por qué añadir temores, miedos, vergüenzas, maldades *y pecado* a sus experiencias y errores? *¿Dónde aprendemos esto? ¿Te acuerdas* de quién te *enseñó* la vergüenza y el miedo *como* valores?

— Esos no son modos de comportarte delante de una visita.

— Disculpa, mamá.
— Pídele disculpas.
— Discúlpeme.
— Me avergüenzo de ti, *espero* que tengas un *poco* más *de* vergüenza, *etc.*

Las experiencias y los *errores son* normales y saludables; si no hubiera experiencias y errores, no habría *riesgos.* Existiría *sólo* la conformidad calculada. Esto no *es* vida, ni el sentido de la *creación,* ni la experiencia del amor, ni el mensaje del Evangelio.

¿De qué manera clasificas el *hecho* de que alguien quiera vivir en el conformismo? ¿Miedo personificado? El abuso *emocional* generalmente *se enmascara como* enseñanza, vínculo de familia, autoridad y obediencia. ¿Es lo que los niños están aprendiendo? ¿Te preocupas cuando *cometes* algún error *o decepcionas a otros, o temes ser* reprendido *o desaprobado?* Eres un especimen, raro incluso en *las* angustias *de* tu condicionamiento. ¿Estás *consciente* de cuánto te esfuerzas para vivir según las expectativas que los demás tienen *sobre* ti?

¿Quién te enseñó a expresarte, a vivir libre y feliz? Por otra parte, ¿quién te *enseñó que el*

camino de la felicidad era ser aprobado *y aceptado* por la sociedad?

Piensa *en* tus momentos más felices, ¿qué hiciste? *Te* acordarás que hablaste sin pensar en lo que *los* otros podrían decir u opinar. Actuaste libre y confiadamente. No estabas interesado en agradar.

Fuimos *entrenados* para la desdicha. Nos dijeron: "Piensa primero, después habla". Fuimos entrenados para ser especialistas *en* arrancar aprobaciones, para censurar todo: "Piense *dos veces* antes de hablar; no *exprese* sus sentimientos; diga lo que los demás esperan; piense en lo que los *otros* pueden estar pensando". Y todo mundo comienza a decir lo que los demás pueden estar pensando. ¿Logra alguien expresarse a sí mismo y la vida real?

Hemos vivido según un *censor de conciencia,* una autoridad y un *nebuloso y* paranoico *concepto,* el de *"los* demás". ¿Podrías definir tu felicidad *como* un *esfuerzo* para ser aceptado por el *vago concepto de "los* demás"?

Algunos religiosos fueron tan reprimidos que tuvieron una vida entera *de* desdicha para in-

tentar *conseguir* la aprobación *de otro concepto,* el *concepto de "Dios". Y se* mantienen *en* todas partes y siempre emocional y espiritualmentemente carentes, gracias a *ese concepto.* Esto se da en un alto porcentaje, cerca del 84%.

Muchas personas *se* preguntan: "¿Cómo llegué a ser tan inhibido, lleno *de* miedos, incapaz de expresar mis sentimientos?" En realidad quieren decir: *"¿Cómo desapareció en* mí la *emoción* natural *de* mi infancia?" ¿Cuándo, por *quién* y *cómo este componente emocional* fue *retorcido* y desviado? A estas alturas no importa mucho dónde comenzó *el proceso.* Lo que *es necesario es* curar a la persona. Lo *que se* originó *en* tal *persona o* en cual *evento no* importa. Cure a la persona. El pasado está muerto, *enterrado y* resucitado. Bondad y maldad *proceden* de él. La vida *viene* de él. Vamos a amar el pasado. *Curemos* también el presente, exactamente en la situación del ahora, crítico para la vida. *Y eso* será suficiente.

La persona inhibida y *egoísta* está constantemente preocupada por sí misma. No *se siente* satisfecha, se vuelve *poco* atractiva, pues no *revela* sus sentimientos *y esconde sus dones;*

no asume su parcela de *riesgo con los* otros, dedica a los demás *pocos* pensamientos, no tiene capacidad de mirar fuera de sí mismo, a aquellos que están a su *alrededor.* Aprendió a vivir para la aprobación, que nunca llega a ser suficiente. La persona inhibida no ama, aunque quiera ser amada. No existe amor sin entrega. Por *eso* continua *encerrada en* su concha.

Todos tenemos problemas, pero si estos problemas se manifiestan, fluyen, no se *necesita* terapia.

Una paciente dice al terapeuta: "Estoy *enamorada de* usted".

— Terapeuta: ¿Enamorada?
— Paciente: "Sí, siento un gran amor por usted".
— Terapeuta: "¡Qué bueno! ¿Y *cómo se* siente usted?"
— Paciente: "Me gusta pensar en usted, imaginar que *estoy conversando con* usted, salgo feliz de nuestras *sesiones. Me* siento bien compartiendo mis sentimientos con usted. ¿Podemos proseguir ahora con la terapia?"
— Terapeuta: "¿No quiere usted saber lo que pienso *yo* de todo *eso?"*
— Paciente: "No".

¡Qué delicia! Es maravillosa la capacidad de expresar sentimientos libremente, sin amarguras. Expresar nuestros sentimientos a alguien que nos entiende.

Todos los problemas psicológicos *se* agrandan porque *no* expresamos nuestros sentimientos. Estamos atemorizados. No sabemos expresar sentimientos negativos ni positivos. Somos analfabetos en la expresión *de* los sentimientos. Tenemos miedo. rodemos hablar *sobre* nuestros problemas, no sobre nuestros sentimientos.

Carl Rogers habla de congruencia. Congruencia *es* revelarte mi problema, aunque *sea* un riesgo. Significa estar dispuesto a compartir *contigo mi sentimiento con respecto a ti, así como con respecto* a la situación. Puedo decir: "Estoy enamorado *de ti; estoy* fascinado; me atraes sexualmente; pero existe *algo* en ti que no me gusta; a *veces* me irritas demasiado, *etc.".*

Y casi nunca decimos *esas cosas que nos* revelan, que iluminan nuestro misterio. "Existe algo en ti que me afecta, me influye profundamente. *No estoy* seguro de lo que significa". Los sentimientos están muy próximos a mi yo interno. ¿Qué ocurriría si las personas supieran

no lo que he hecho, sino lo que *soy y* lo que *estoy* sintiendo?

La *persona* inhibida sufre empacho de *emociones.* La buena condición física requiere una generación interna, *es decir,* que el nutriente *genere energía y deseche* el excedente. Esto *debe* ocurrir en el cuerpo regularmente. *De* la misma forma, la *generación* de sentimientos necesita descargas continuas. *Debemos* dejarla fluir. De lo contrario, el acúmulo psicológico intoxica *y aparece* la úlcera insidiosa. Y debido a nuestras buenas maneras, a la etiqueta y la aprobación de la *sociedad,* contribuimos todos a que *este empacho* interno acumule hipocresía *emocional.* Estas personas no tienen sentimientos *o deseos* ni alegría de vivir.

Hay *personas con* dificultades para levantarse por la mañana; otros *se* sienten *ansiosos* cuando tienen que *encontrarse con* alguien. Encarar el mundo de frente exige *emoción, con* el fin *de* dejar la seguridad y el confinamiento del útero, *como* un cambio de las formas de vida; de la oscuridad *e* inmovilidad al riesgo *y* al flujo. En sus esfuerzos por permanecer a salvo y alejado del riesgo de la vida, lo más íntimo de la personalidad inhibidora suprime la voluntad, toda

la *energía se* dirige hacia el interior, y el flujo de la vida se bloquea.

La persona inhibida *es* simultáneamente muy *egoísta,* por estar absorta *en* sí misma; y no *es* lo suficientemente *egoísta, ya que* no lucha por sí misma. Vive en una torre de marfil, aunque insista en ser bastante sensible a lo que la rodea. Los inhibidos están siempre intentando agradar. Se quedan encima del muro; pueden demostrar expresividad *o* tranquilidad *acerca de todo, excepto acerca de* lo que sienten. *Creen* difícil decir "no" porque necesitan afirmación continua. Piensan que su "sí" puede conseguir sus intentos. Son tensos. No *saben relajarse.* Son *indecisos y* están llenos de *secretos. No* te dirán ni lo que *comieron.* Evitan la palabra *"yo".*

¿Ya has advertido *cómo* las personas. que aparentan admirables buenas maneras parecen *ser* excesivamente inhibidas? Pero *los* no inhibidos no son necesariamente los mal educados. Cualquiera que *sea* el problema: dependencia de drogas *o sexo,* necesidad compulsiva de aprobación, *o* aún dificultades más obvias *como* la tartamudez *o* la timidez, fue *causado* en la infancia por la inhibición. La desinhibición puede

ser provocada. Las personas pueden curarse. Tienes que hablar, hablar siempre, *con* sentimiento. Es lo que los *niños hacen todo* el día (incluso cuando *comienzan* a frecuentar la escuela). Demuestran sus sentimientos *a los* otros, a algunos *en* particular, a muñecas, ositos, amigos (a *menos que sean* inhibidos). Esto es lo que la intimidad representa. Es lo que el amor se imagina. Es lo que el mundo más necesita.

EJERCICIOS Y TOPICOS PARA LA DISCUSION

Ejercicio A

Descubre *los* miedos y ansiedades en tus *relaciones.*

1. *Selecciona uno de ellos.*

2. Detrás de cada ansiedad existe una exigencia impuesta por ti mismo. ¿Puedes distinguir nítidamente esa exigencia?

3. Concientízate de la expectativa u origen de esta exigencia. *(Debe* haber algo *que* te llevó a *creer en* determinada idea. Por ejemplo, la creencia de ctue los otros son necesarios para tu felicidad, *o* que el comportamiento ajeno puede *crear o* controlar tu felicidad).

4. Ahora mira para tu interior. Entiende que existe un generoso reino de felicidad autosuficiente. No lo habías *encontrado en* tu interior antes porque *o* tu atención *se concentraba* en las *cosas en* las que *creías, o en* tus ilusiones con respecto al mundo. Cuando *se es* feliz *las ansiedades* desaparecen.

Debate: Tópico 1

El *deseo* ciertamente no *es* amor, aunque constantemente *se* le confunde con él. El *deseo,* en una búsqueda enloquecida por la gratificación, deja su hogar, su núcleo, y busca incesantemente algo más. Ahora el amor está siempre en el hogar, dentro de ti mismo.

Ejercicio 5

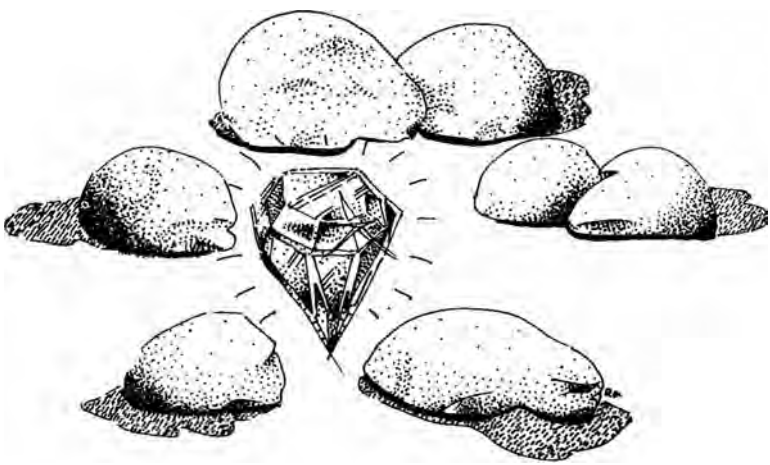
1. Piensa *en* las *cosas por* las que has luchado *o* te has esforzado.

2. Concientízate de que *no necesitas* de la mayor parte de esas *cosas.*

3. Imagina por un *momento* que perdiste *el miedo* a vivir sin tales cosas.

4. Imagina que perdiste el *miedo a* ser un don nadie.

5. Alimenta *ese* valiente sentimiento. Alcanzaste la felicidad. ¿Logras sentirla? La felicidad *no* está en lo que *yo poseo sino en lo que yo soy.* Tu *yo es* el que *debe ser. ¿Logras* entender *esto?* Esta *es* la fe verdadera.



Debate: Tópico 2

La vicia es muy importante para ser desperdiciada en el ansia de ser rico, famoso, de buena apariencia, popular, bonito, *o en* el temor de ser pobre, *desconocido,* ignorado *o feo.* Estas cosas pierden importancia, *como* si fueran piedras *en torno a* un diamante fulgurante. Tú, tu verdadero *yo,* siempre ha sido y será un diamante. El valor de tu vida es incalculable. ¿Utilizarías un *precioso* manuscrito para *encender* el fuego? La necesidad de impresionar *es* un desperdicio de tu tan preciosa vida. Son actitudes *como* ésta las que causan gran parte *de* los infortunios del mundo. Sé real, no ficticio.

Ejercicio C

1. Piensa *en las* personas que te elogian. ¿Qué dicen? Piensa: "Esos *elogios no son* mi *yo;* pertenecen a mi *yo". No* te identifiques *con cosas,* ideas, palabras *o* etiquetas, contigo, *con* tu *yo.* Si *es necesario establece sólo* una asociación remota.

2. Piensa en las personas que te critican. ¿Qué dicen? Piensa: "Esas críticas *no* son mi *yo;* se refieren a mí".

   Lo único que existe *es* una remota *asociación. No* te identifiques *con* cosas, ideas, palabras *o* etiquetas.

3. Piensa en ti mismo y cúlpate de algún error pasado. Piensa: "Estas censuras no *son* mi *yo; pertenecen a* mí *de* forma remota. Mis *conceptos,* mis juicios, *no son* mi *yo.* Pueden *ser míos, no yo".*

   El yo no está ni bien ni mal; no *es* bonito ni *feo,* inteligente *o* estúpido. El *yo* simple-

mente *es.* Indescriptible *como* el espíritu. Todas las *cosas —como* tus sentimientos, pensamientos y células— *vienen y van.* No te identifiques con ninguna *de* ellas. El yo *no es ninguna de esas cosas.*

Debate: Tópico 3

No existe necesidad de intentar. La espiritualidad *es* cuestión, *en* verdad, *de* ser quienes *somos, de* transformarnos *en lo que somos, de* ver quiénes somos. Aunque nos parezca honesto, vano, insano, justificable *o* cruel, *somos salvados* por la percepción de lo no percibido hasta *entonces.* Cuando descubrimos que nuestra *esencia es única e* inmutable, que nuestro *yo es* el que siempre ha sido por la gracia *de* Dios, alcanzamos nuestro *yo* espiritual. No *necesitamos* intentar percibir la Buena Nueva. Tenemos en nuestro interior una mina *de* diamantes, somos el Reino.

Te darás cuenta que *eres* finalmente libre cuando *no tienes la necesidad* pueril de estar *"seguro". No* te desesperarás por el aire, la vida *o Dios,* una vez lograda la *conciencia de* que ya los *posees.*

Ejercicio D

1. Haz una lista *de* las *cosas* que normalmente te irritan.

2. Toma *conciencia,* por más increíble que parezca, de que nada, absolutamente nada, tiene el poder *de* irritarte. Toda irritación *procede del apego* a la ilusión *de* la "identificación", lo que significa que estás bajo la impresión *de esa* ilusión de ser yo. Cuando estamos conscientes, ninguna injusticia humana, pérdida *o* mal tienen el poder de perturbarnos. No importa lo que suceda, estás en paz. Un *carro* sin dirección *no* puede atropellar al que va *en* un avión. Las nubes más *negras no ocultan el cielo.*

3. Ahora *regresa* a aquella lista y di: "Yo *no soy* esto ni aquello". Fase lo que pase *no* perderé mi *verdadero yo.*

   Nadie más podrá mantener tu yo fuera de ti mismo y decir: "Sométete, *obedece, y* te daré tu propio *yo". Ya no creas* que otro

tenga el poder de darte tu propio *yo, ni de* tomártelo. ¿Sabes lo que significa ya no sentirte irritado *o receloso?* Esto es una perla *de* inestimable valor. ¿Qué pretendes dar a cambio?

Debate: Tópico 4

No es necesario ser popular. No *es necesario ser* amado *o* aceptado. No *es necesario estar* en posición de destacar *o de ser* importante. Estas *no s*on necesidades humanas básicas. *Son deseos* que *nacen* del *ego —o yo* condicionado—, del "mi". Lo profundamente incrustado en ti mismo, tu yo, no *se* interesa por estas *cosas.* El ya tiene todo lo que *necesita* »para ser feliz. Todo lo que necesitas es concientizarte de tus afectos, de que todas estas *cosas son* ilusiones, y estarás en el camino hacia la libertad.

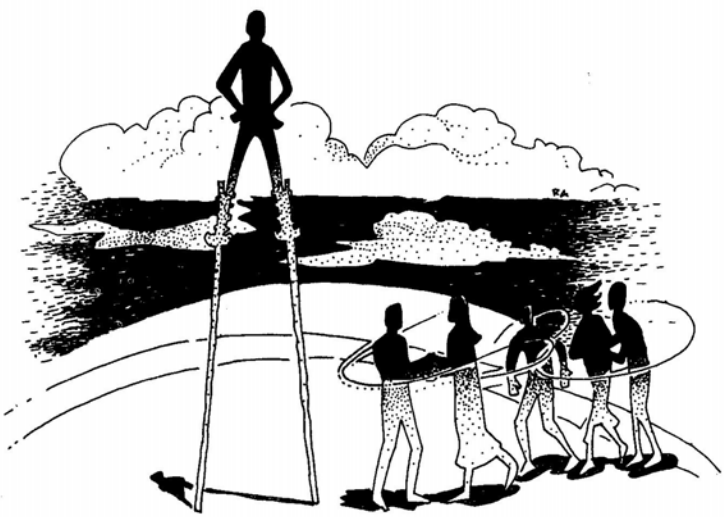
Ejercicio E

1. Si buscas ser feliz, procura *no* satisfacer tus deseos, porque ellos *no* son respuestas a tu vida. Para *ser* feliz, abandona tus *deseos o* transfórmalos tomando *conciencia* de su valor limitado. La satisfacción *de* los deseos trae alivio *y consuelo,* no felicidad.

2. Piensa *en* algo que *desees* intensamente. Examina esos *deseos* uno por uno *y* pregúntate: "¿Si *yo* pudiera ser feliz querría que *esos deseos se* realizaran *o no? ¿No sería* maravilloso?"

3. Toma conciencia de que hay miles *de* personas verdaderamente felices sin las *cosas o* personas que tú tan ardientemente *deseas.*

4. Ahora di a cada una de esas *cosas o* personas *deseadas:* "Quiero sinceramente ser feliz sin ustedes, porque ustedes *.no* son mi felicidad". No puedes permitirte vivir *con* falsas identificaciones; debes admitir que no son sino preferencias personales.



Debate: Tópico 5

El pretender ser importante, el querer ser en cierto *modo más que* los demás, *o* ser considerado mayor que los otros, *o* ser considerado mayor que los *otros, no* son impulsos naturalmente humanos. El *deseo de ser* popular, *bien considerado o* incluso amado, *son necesidades* creadas. El único impulso natural que existe es el *de* ser libre. La libertad del *oneroso deseo de* ser importante, bien *considerado,* popular *o* amado. Estar libre de la necesidad de ser recompensado y aplaudido, *es* la libertad digna de nuestra talla *de* hijos *de Dios.*

Ejercicio F

1. *Observa* tu *decepción cuando algo no ocurre como* querías, alguien no te trata *como* esperabas, *o* cuando alguna crítica te *abate.*

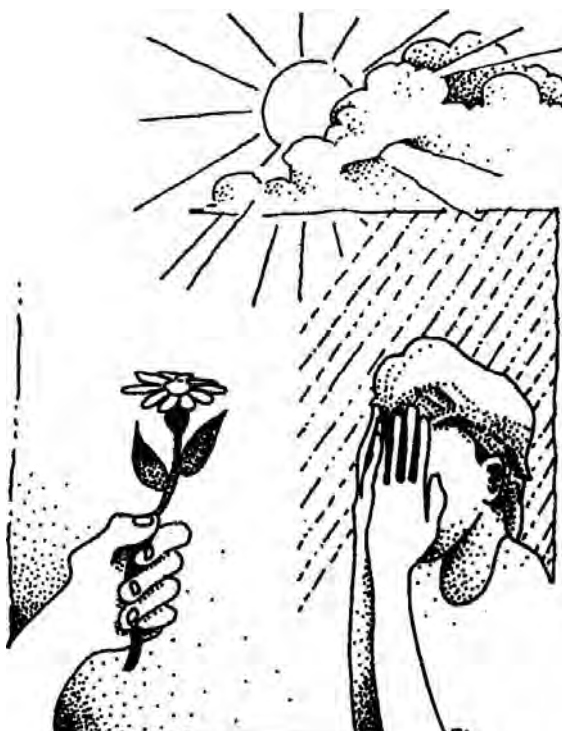
   Trata *de entender* lo que *provoca en* ti *esa reacción* aguda, *o* el porqué te quedas tan contrariado con la crítica *o* el *hecho* ocurrido.

2. Toma conciencia de los sentimientos de *vergüenza* y culpa por *los* engaños del pasado. ¿Te das cuenta *cómo eres* capaz *de* juzgarte a ti mismo, de provocar sentimientos negativos de infelicidad?

   Advierte cuánta autocompasión por tus pesares. *Comprende* que *eres* el único que te condenas, pídete disculpas y déjate iluminar. ¡Qué revelación!

   La más mínima partícula de sufrimiento, cualquier *emoción* negativa pueden conducirte al entendimiento, la claridad, la felicidad y

la libertad si *sabes cómo* utilizarlas, si te das el tiempo para comprender. Señor, puedo ver. La comprensión es la fórmula para una vida feliz.



D*ebate:* Tópico *6*

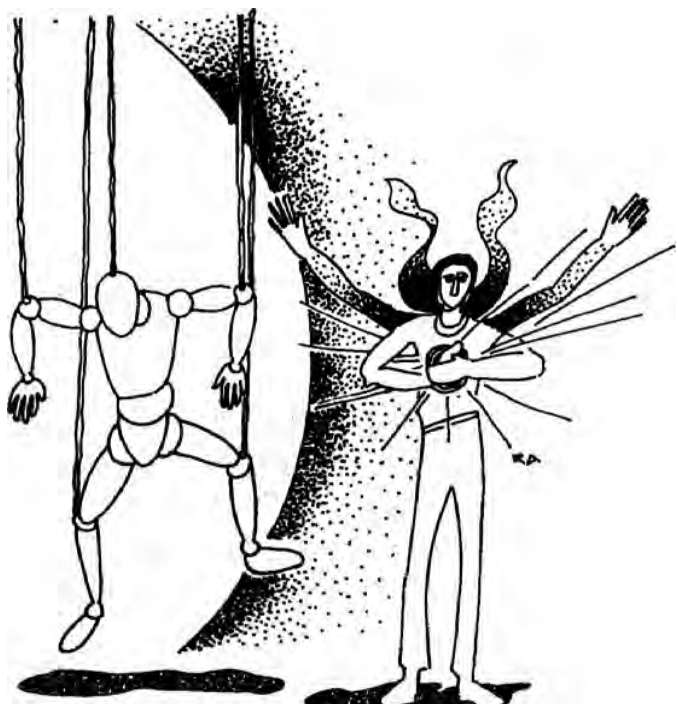
Las experiencias agradables hacen la vida placentera; las experiencias *dolorosas* la impulsan al crecimiento. El sufrimiento nos muestra *en* qué no *estamos* bien, en qué aún no *crecemos,* de la misma forma que *los* puntos *dolorosos son* síntomas *de malestares específicos o de regiones corporales* sobrecargadas. No desperdicies ningún sufrimiento que te *sobrevenga.*

Ejercicio *G*

1. Deténte ante un amigo y dile: "Te dejo libre para que *seas* tú mismo. rara que tengas pensamientos propios, para que sigas tus inclinaciones, para que te entregues a tus predilecciones, para que vivas la vida *como* quieras. No tendrá exigencias contigo, no quiero que *seas corno yo deseo.* No alimentaré expectativas *con* respecto a lo que debas ser *o* hacer en el futuro".

   Pile también: "Pe aquí en adelante, *seré* libre para tener mis pensamientos, para seguir... para entregarme... para vivir *como yo* quiera".

3. Si no logras decir *estas* palabras, ¿qué *se* puede pensar *de* ti, sobre la naturaleza de tus amistades, *sobre* la cualidad *de* tu vida?



Debate: Tópico 7

Nunca hagas favores para ctue los demás te estén agradecidos. Percibirán tu ansia de agradecimientos *o elogios, se sentirán* obligados a algo, cuando no manipulados. Algunos *hechos* alientan la falsa *creencia de* ctue tu fuerza está más en *los otros* que en ti mismo. La idolatría *es* una ilusión ctue *ve* un *poder* mayor en las fuerzas externas que dentro *de nosotros.* Cuando das a alguien el poder *sobre* ti, estás *creando* el ídolo.

Ejercicio H

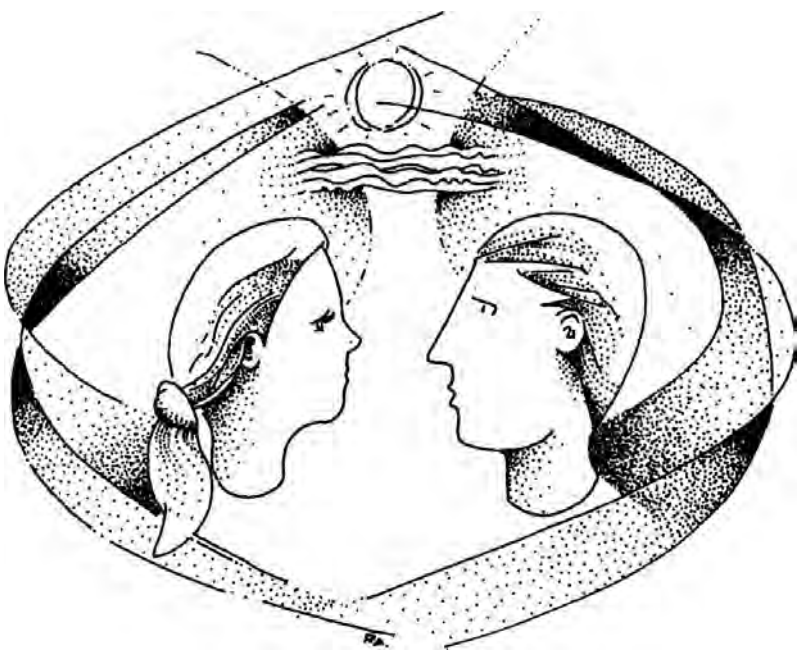
1. Fíjate en las personas que *conoces y a las* que quieres. Contémplalas *como egoístas,* después *como* tontas. Piensa *en ocasiones* en que pudieran ser inmaduras y mezquinas, después medrosas y confusas, y, por último *inocentes,* sin culpa.

2. Fíjate en las personas que admiras, sobre las que has *leído, y* a las cuales has *hecho* oraciones. Jesús, por ejemplo. Contémplalas *como egoístas, después como* tontas. Piensa *en ocasiones en* que pudieran ser inmaduras *y* mezquinas, *medrosas y confusas, inocentes,* sin culpa.

3. Piensa en ti mismo. Contémplate *como* tonto, *egoísta,* mezquino, confuso, inocente, sin culpa.

4. ¿Existen algunas características que *no se- rías* capaz de aceptar, que no estarías dispuesto a aplicarte a ti mismo y a *los* demás? ¿Te frustrarías si lo que se dice *sobre* ellas

y sobre ti fuera verdad? ¿Los amarías aún más por todas las limitaciones y debilidades? ¿Los aceptarías *como* simplemente humanos, *como personas que se* pueden amar? ¿Podrías ver *cómo Dios* puede amar todas las idiosincrasias *de todas las* personas tanto con sus imperfecciones *como* virtudes?



Debate: Tópico 8

TÚ nunca has estado enamorado de alguien. Te has *enamorado* de las ideas esperanzadoras y de los sentimientos agradables que has *creado con* respecto a alguien.

Nunca confiaste en alguien; confiaste *sólo en* tu *juicio sobre esa persona. Cuando tu juicio* sobre una persona cambia, cambia también tu confianza.

Ejercicio I

1. Piensa *en todos los controles a los* ctue te *sometiste* ante tu necesidad de compañía y aprobación por parte de otras personas. ¿Renunciaste a la libertad en favor de la acomodación? ¿For ctué lo hiciste? ¿ruedes *decir* lo que ganaste con ello?

2. —Deja que las personas *vayan y vengan libremente, como* si no te importara. La redención y libertad más hermosas *se* experimentan cuando *se* deja a las demás personas solas; que sean, ctue amen y *crezcan, en* lugar *de* imponer, interferir *y* moldear sus vidas. Percibe *cómo* disminuye la interferencia y la estática tan pronto *como* dejas *de* fingir interés y preocupación. En verdad, esto no te importa. ¿Acaso no *se* están liberando? ¿No estás liberándote tti mismo? *¿Ves* las exigencias, expectativas y virtudes que abandonaste?

3. Eso no *es* insensibilidad; *es amor.* Es indiferencia, aceptación y cariño del más alto

grado. Pero no esperes **que** ***las*** **personas entiendan semejante** ***cosa.*** **No supongas que las personas tienen** ***ojos*** **para vislumbrar. Fueron programadas para juzgar a los** ***otras y a sí*** **mismas, según los patrones** ***del pasado,*** **las convenciones sociales y las creencias religiosas.**

Debate: Tópico 9

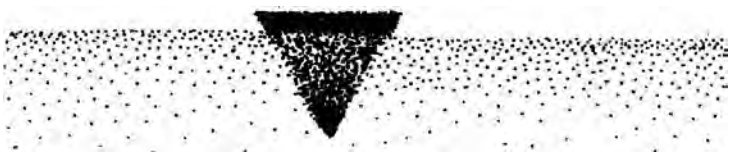
La razón principal de la tristeza del mundo *es,* simplemente, la falta de habilidad de los humanos para *no* dejarse engañar por los fingimientos aprendidos *de* los demás.

¿Hay alguien interesado en ti para conseguir de ti lo que quiera? Es normal.

¿Hay alguien que insista en que vivas tu vida *de acuerdo a* los placeres *o* para satisfacer sus deseos? ¿Quién *es ese* alguien? ¿Familia, amigos?

¿Insiste alguien *en* que vivas tu vida de acuerdo con las reglas que otra persona ha establecido? ¿Tus padres, *o* las autoridades? ¿Qué tipo *de* persona puede intentar controlar a los demás?

¿Permites que alguien, disimuladamente, te obligue a tener sentimientos *egoístas o* ingratos? ¿Cómo logra *hacer esto?* ¿Estás dispuesto a decepcionar a las personas que quieren que hagas las *cosas como* ellas lo *desean?*



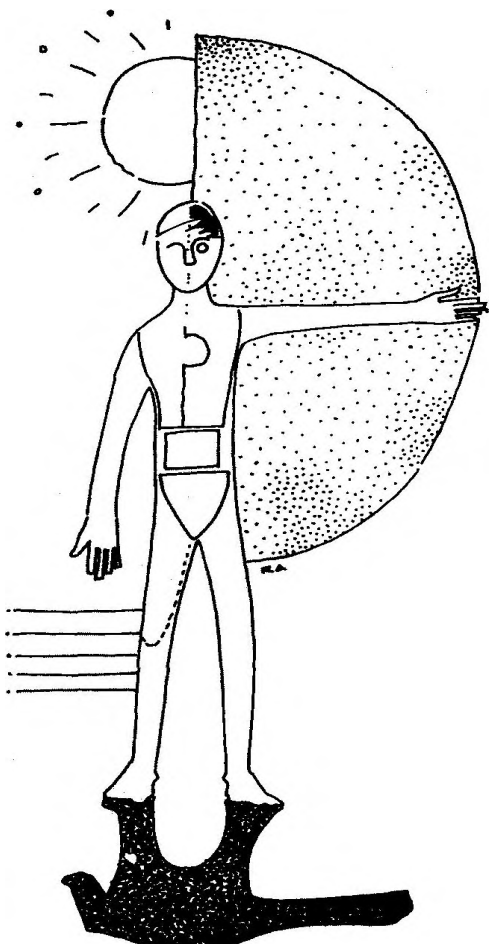
Ejercicio J

1. Imagínate ctue llegaste a un estadio tal en oue no sientes necesidad de ciar explicaciones a nadie sobre ti mismo. ¿Cuál es el sentimiento de no tener que justificar tus actos, pedir permiso *o* presentar disculpas?

   ¿Cómo te comportas? ¿Crees que llegarás a este *estadio en* un futuro próximo?

2. Imagínate que *no tienes* necesidad *de* impresionar a nadie. *¿Cómo* te sientes? ¿Cómo actúas cuando no estás intentando impresionar? *¿Qué crees* ctue necesitarías hacer para llegar a *este* estadio?

3. La esclavitud más agobiante del mundo *es* la preocupación: "¿Cuál es la impresión que *causo a los* demás?" Esto impulsa a las personas a parecer inteligentes, agradables, generosas, *etc. ¿Conoces* a alguien *oue sea* así? *¿Cómo* te sientes ante él? ¿Te das cuenta que si un presidente *o* un papa actuaran así, serían realmente *esclavos?*



Debate: Tópico 10

Parafraseando a *George* Santayana, "el hombre *es* un animal gregario mucho más en sus pensamientos que *en* su cuerpo. Le puede gustar salir *solo de paseo, pero detesta* estar *solo* en sus opiniones". Lo primero que la educación *debe* dar a una persona *es* la capacidad *de* estar *solo, y* el valor *de* confiar en sus propios *ojos,* mente y corazón, *observaciones,* pensamientos y sentimientos. ¿Estás de acuerdo?

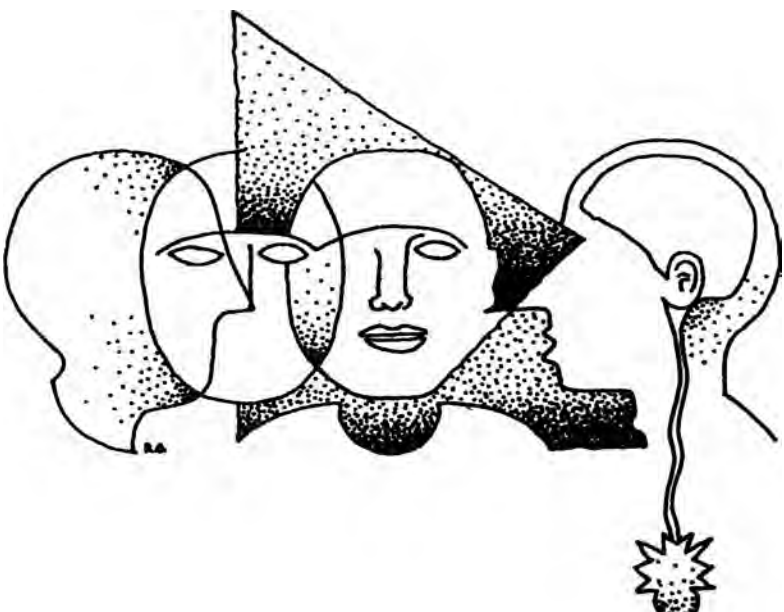
Ejercicio K

1. Piensa *en* alguien a quien aprecias. Dile: "No *te veo corno eres,* sino *como* me imagino que eres".

2. *Piensa* en alguien a quien no aprecias. Dile: "No *te veo como eres, sino como* me imagino que *eres".*

3. Una vez que hayas logrado la concientización y el amor, *no* continuarás por mucho tiempo queriendo *o* aborreciendo en el sentido ordinario *de* la palabra. El péndulo *no se* amarra de los extremos del reloj.

4. Es agradable percibir que mi visión *y* mi imaginación son mías, que *me pertenecen.* Es agradable comprender que la realidad que *veo* simplemente *es. Que el otro* es simplemente *el* que *es.* Nunca *voy* a poder *entenderlo* ni *a poseer* su realidad.



Debate: Tópico 11

No es egoísmo vivir *como* tú *crees* que *debes* vivir. Egoísmo *es* que insistas en que los demás vivan de la misma forma que tú *crees* que *deben* vivir. *¿Conoces* algún *egoísta?* ¿Qué posición ocupa en la vida? ¿Es un buen lugar para una persona egoísta? ¿Te afecta de alguna manera? ¿Puedes recordar alguna *época* en la que exigías que una persona viviera según tus exigencias, *o* insistías en que los demás vivieran *como* tú pensabas que debían vivir? La autoridad *es,* salvo raras *excepciones, egoísta.*

Ejercicio L

1. *Piensa* en alguna experiencia desagradable que hayas tenido con otra persona.

2. Piensa en ella *como una* oportunidad de *oro.*

   a. Ve a la persona *comb es, no como* la idealizas. Tener expectativas *es* idealizar.

   12. Crece *en* el autoconocimiento.

   c. Acepta al otro *como es,* sin *condenarlo* ni juzgarlo.

   3. *Observa* en la reacción *o* el comportamiento inconveniente del otro, una petición de auxilio. Es prisionero de las maquinaciones de su propia mente; de su programación, exactamente *como tú en* el pasado. Es incapaz de escapar a la ilusión.

Debate: Tópico 12

Es una ilusión pensar que alguien puede hacer bien a *los* otros, organizar movimientos eficaces para "un mundo mejor" *o acabar con* el mal. Quítate la *venda de los ojos.* Sólo la concientización personal puede promover a alguien. Los *esquemas* sociales que pretenden grandes mejoras *o* la protección de otros, frecuentemente *causan enormes daños.* ¿Cuál *es* la diferencia entre un libertario y un terrorista? ¿Cuál *es* la diferencia entre el *espía de la* KGB y el de la CIA y entre la DINA de Chile *y el Mossad de* Israel? ¿A quiénes están protegiendo? ¿A quiénes están destruyendo?

La *violencia* engendra más violencia. Las *personas* que *están* enfermas por *beber* agua contaminada no se curarán *bebiendo* más agua de *esa.* El *remedio se envenena con* la violencia, *con el egocentrismo.* Deja *ser a* las personas. Sé tú mismo. Vive la vida y deja *de* interferir.

Ejercicio M

Este *es* un camino para una nueva *percepción y* una nueva conciencia.

1. Piensa en algo que una persona dice *o* hace.

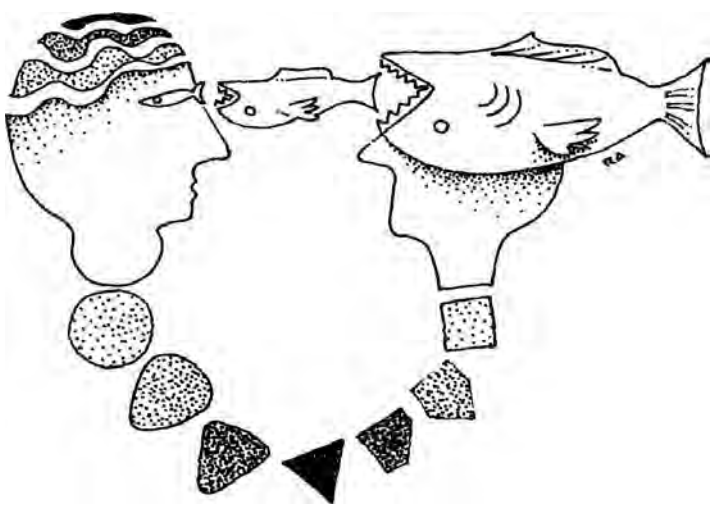
2. Ahora ignora la *acción y* las palabras y fíjate más allá de la superficie *de los hechos.*

3. Entiende el motivo real, interior. ¿No *es* gratificante ver *con el corazón* y la *mente, en* vez de ser meramente literal *o* dejarse llevar por conceptos preestablecidos?

Debate: Tópico 13

Hay un conocido dicho chino que afirma:

"Nada existe tan cruel *como* la naturaleza. En todo *el* universo *ocurre así. Pero no* es la naturaleza la que ataca, es el *corazón* de los hombres".



Ejercicio N

He aquí algunos pasos para llegar a un nivel superior donde experimentar el amor; donde no te dejes fascinar, afectar negativamente *o* herir por los demás.

Esto te ayudará a *vencer el vacío del rechazo* y la absoluta inutilidad y superficialidad *de* la aprobación ajena. Serás capaz de disculpar, *de* abolir el autoelogio *o* la autocondena, una vez establecida su irrelevancia.

1. Piensa en alguien cuya aprobación *deseas.* Entiende que *en* la presencia de esa *persona* pierdes la libertad *de* ser tú mismo *y de* aceptarla corno es, porque la necesitas..

2. Cuando estás *solo,* Ulué presencia necesitas? Piensa *en* alguien cuya presencia te sea indispensable para ahuyentar tu *sentimiento de* no estar *bien.* Advierte *que* en presencia de *esa persona no* eres libre, porque piensas que ella es necesaria para tu felicidad.

3. Piensa en las personas a las que conferiste el poder de hacerte feliz *o* miserable.

4. No te *dejes* engañar por la ilusión: Tú no necesitas que nadie *sea* tu bastón emocional. Desde el momento en que tornes *conciencia de ello,* nadie más tendrá poder *sobre* ti. Tus altibajos *emocionales se* acabarán. Comenzarás a ser *dueño de* ti en tus relaciones *con los demás.* No estarás a *merced* de nadie. Ahora eres libre. Puedes amar. Restauraste tu espiritualidad y tu humanidad.

Debate: Tópico 14

Cuidar de sí mismo es una actitud *egoísta y* autosuficiente, pero cristiana *en el origen* y saludable *en* los resultados. Aprende a vivir *de* manera plena, humana y feliz cada a día. La actitud verdaderamente humana *es* aprender a nadar, y no ahogarte *con* tu amigo.

Ejercicio O

1. Di a un amigo: "Yo sé que *en* las *cosas* que realmente importan no puedo contar *contigo.* No puedo apoyarme en ti, porque tul no puedes ayudarme".

2. Percibe lo fascinante que *es* estar sin un solo amigo *o consejero* con quien contar. Cuando adviertes la incapacidad de los *demás* para ayudarte, *descubres* el Reino dentro *de* ti.

3. Percibe lo maravilloso que *es* estar desilusionado de tus *mejores* amigos, *no por* cinismo *o* amargura, sino por tener conciencia de la realidad, pues ellos *son* importantes para ayudarte en lo que realmente importa. Recuerda las palabras aparentemente duras de Jesús sobre los parientes. ¿Qué podrían Pedro, Santiago *o* Juan hacer por Jesús el jueves *y viernes* santo *o* en cualquier otro momento? La desilusión trae una oportunidad gloriosa. Es *como echar* las *bases* de una vida nueva. Te encuentras bien, incluso cuando piensas *no* estarlo.

Debate: Tópico 15

La persona consciente disfruta de todo. Si le preguntas por qué, responderá: "¿Por qué *no?"* La *persona consciente vive* en un mundo del yo *(o* no *yo), donde* la soledad y la falta de felicidad son imposibles, inconcebibles. La persona consciente vive en un mundo de unicidad y variedad, de renovación y de presente.

Ejercicio P

1. Imagínate un mundo venidero *en* el que nadie tenga el poder *de hacer daño.* En el que loe empresarios no se peleen, la competencia no sea a muerte, las mujeres no teman a sus maridos, los hijos y parientes *no se* amenacen. En que las personas *no* alimenten sentimientos de ansiedad, los que viven solos no sientan la soledad. En que loe ciudadanos no sean atemorizados por un *gobierno* dominador. En que nadie tenga miedo a nadie.

2. ¿Acaso sin un milagro será posible llegar a esta situación?

3. ¿Cómo? ¿Por dónde comenzarías para que *este* mundo *se* convirtiera *en* una realidad?

Ejercicio Q

¿No eres feliz *con las* personas que te rodean? *¿Crees* que son malagradecidas, desconfiadas, despreciables, *egoístas o* temperamentales?

1. He aquí un milagroso *e* infalible camino para cambiarlas (al menos *en relación* contigo).

   a. Cambia tú mismo. Cuando tú cambies, ellas cambiarán. El problema *no* está totalmente *en ellas,* sino *en cómo te* relacionas *con ellas.*

   b. El problema está *en* las exigencias y expectativas que tienes *con respecto* a ellas. Acaba con ello y verás lo *que* sucede.

   *c. D*i a cada una de ellas: "No tengo *derecho* a exigir *o* a esperar algo de ti".

2. Si alguien *tiene* una exigencia *con respecto* a ti que te molesta, tendrás un fuerte *deseo*

de que cambie *o deje de comportarse de ese modo.*

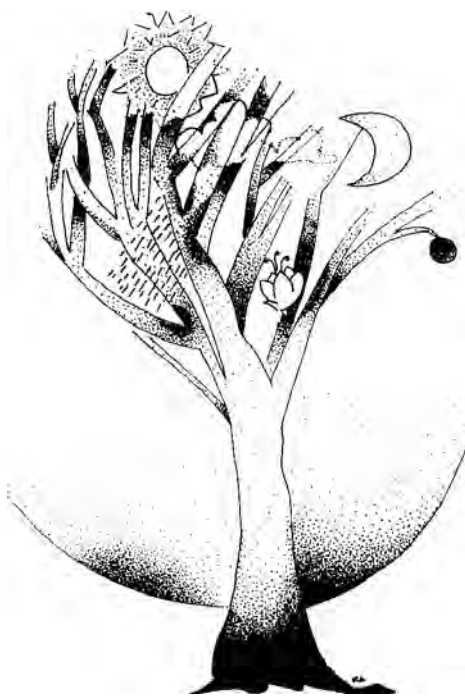
a. Te das cuenta que estás esperando a que *esa* persona *cambie* en lugar *de* cambiar tú y *crecer solo.*

b. Muy probablemente ella estará esperando a que cambies tú primero.

c. De esta forma se establecerá un abismo entre *ustedes y* esta *relación* podrá seguir siendo *dolorosa* durante *años, esperando* a que *el otro cambie o* que muera.

Debate: Tópico 16

¿Qué es más exacto: Yo me siento bien porque el mundo está bien, *o* el mundo está bien porque *yo* me siento bien?



Ejercicio R

Piensa en algún sufrimiento, aversión *o* preocupación que hayas tenido. Ahora percibe que si hubieras tenido un mayor conocimiento, *no* habrías sentido dolor.

Ideas de Anthony de Mello para la meditación y el crecimiento espiritual

1. Nuestra felicidad *o* desdicha dependen más de la manera *en* que percibimos y nos enfrentamos a los acontecimientos que *de* su naturaleza propia. Si *no* estás disfrutando de la vida, algo radicalmente *erróneo existe en* ti.

2. ¿Vives por el espíritu *o* por la ley?

   Las autoridades quieren hacerte *creer* que si no *obedeciste a las leyes* durante esta última hora, las desperdiciaste.

   Los *ambiciosos* quieren hacerte *creer* que si no produjiste durante la última hora, la desperdiciaste.

   El Espíritu te inspira .a *Creer:* "Si no disfrutaste esta última hora, la ganaste".

3. Un ángel *se te aparece y* te dice: "Puedes *tener todo lo que* quieras". ¿Tú qué pedirías? ¿Por qué?

4. No sientas vergüenza por nada *de* lo *que* hayas hecho *en el pasado.*

5. Todas las barreras que *nos* impiden alcanzar la felicidad son autoimpuestas. ¿Tienes conciencia de que has sido el *responsable,* durante *todos estos* aloe, de tu felicidad? ¿Te dejaste controlar por otra persona durante algún tiempo? ¿Qué falsa creencia te llevó a comportarte de ***ese*** modo?

6. No es lo que tenemos sino lo que disfrutamos lo que nos hace felices. sólo podemos disfrutar la vida cuando no tenemos miedo a perder. Y nos *hacemos* libres cuando finalmente tomamos conciencia de que aquello que *sabemos no nos* lo pueden quitar *o* robar, ni los otros, ni *nosotros* mismos.

7. Si *deseamos* ser felices, podemos *serlo* inmediatamente, porque la felicidad está *en el momento* presente. Sin embargo, si deseamos ser más felices de lo que somos, *o* más felices que loe otros, entonces tenemos los atributos de una *persona* desdichada, porque no *se* pueden comparar las felicidades. Ese tipo de *deseo* **es** insaciable. Sólo *podemos* ser tan felices *como* lo que *somos, y no* podemos nunca medir qué tan felices son los *otros.*

8. El establecimiento de *relaciones sólo es* posible entre personas conscientes. Las *personas* inconscientes *no* pueden compartir amor. Ellas *sólo* pueden cambiar *deseos,* exigencias, alabanzas mutuas y mánipulación. Prueba tu amor, para ver si es consciente: Cuando tu *deseo* particular *es* contrariado *o negado* por la persona amada, *¿con* qué

rapidez tu *cariño se* transforma *en resentimiento?*

9. El único demonio *es* la inconsciencia, que *es* la incapacidad, la ignorancia, *o* el fracaso *de ver* la vida *como es* realmente, de entender a las personas *como son y de* aceptar a los otros sin *miedo.* Ver la vida a través de sistemas de *creencias que con el corazón, los ojos y el pensamiento, es* el mal del mundo —inconsciencia. Las personas casi nunca *saben* lo que están haciendo. La mayoría vive gran parte de sus vidas *en* la inconsciencia, *con* identidades *equivocadas.*

10. La diferencia entre nosotros y los criminales está más *en* lo que *hacemos* que en lo que somos. Bajo algunas circunstancias, todos los comportamientos son posibles.

11. No existen dificultades ante los demás. La única dificultad está dentro de ti mismo. El problema *no son los otros, sino* tu forma de *reaccionar ante ellos. Descubre* por qué reaccionas de una manera determinada. Así serás capaz de romper con tus ilusiones.

12. La única explicación a tu sufrimiento son tus ideas *sobre cómo* deberían comportarse las personas *con respecto a* ti, *creyendo* que tus ideas son las *más correctas.* Tú no sufres por lo que *los otros hacen, sino* por la expectativa *de que ellos* se comporten según tus *deseos. Y ellos* violan tus expectativas. Son tus expectativas las que te hieren. Disminuye tu nivel de ansiedad, y *de* ahí surgirán tres maravillosos resultados:

    a. Estarás *en* paz.

    b. *Las* personas seguirán actuando según una programación propia, *y esto no* te traerá el *menor* sufrimiento.

    c. Tendrás más energía para hacer lo que quieras, pues no estarás gastando tu tiempo esperando *en* que los otros vivan según los planes que tú trazaste.

13. ¿Por qué las *relaciones* humanas (amistad, diálogo, *sexo, etc.) son* tan dolorosas, tan *estresantes y provocadoras de* ansiedad? Todo sufrimiento *procede* de expectativas, exigencias, esperanzas *y deseos* inconscientes. Tú quieres que las personas actúen de

la manera que más te agrada. Si abandonas tales expectativas, el sufrimiento desaparecerá. Experimentarás un alivio fantástico. Es corno respirar aire puro.

14. El amor *no es* una relación. Es una manera de ser. ¿Tienes esta *manera de* ser? ¿La estás viviendo?

15. El amor perfecto elimina nuestro miedo porque *no* tiene *deseos,* exigencias, no engaña, no juzga, no ansía negativamente. El amor simplemente *es,* está presente, ve y actúa.

16. Lo que la gente frecuentemente llama "amor", *es, en* realidad, interés propio. *Pero* desde *el momento* que aprende a describir *este amor en* términos virtuosos *o* a vivirlo de manera aceptable para los otros a través de loe libros *o* de la obediencia, piensa que su trabajo *es* puramente un servicio de *amorosa* dedicación apostólica. Pero *esto es* aún interés propio camuflado *de generosidad.*

17. Amar a las personas significa *ser* completamente feliz incluso sin ellas, sin miedo a disgustar, sin interés por impresionar, sin

recelo de que puedan *ya no gustarnos o* abandonarnos. No importa lo que ellas digan *o* hagan, tú estarás en paz. No llenes tu *vacío con personas,* llamándole *a eso* amor.

18. Cuanto más ames a los otros, más podrás *hacer* sin *ellos.*

    Cuanto más ames a los *otros,* más podrás hacer *con ellos.*

19. El mejor examen de *conciencia* que puedes hacer *es* preguntarte: *"¿Cómo* he vivido la última hora?"

Indice

La curación del sufrimiento
creado por la mente 11

Decir el sentimiento 33

EJERCICIOS Y TčPICOS
PARA LA DISCUSION 47

Ejercicio A 49
Debate: Tópico 1 50

Ejercicio t3 51
Debate: Tópico 2 53

Ejercicio C 54
Debate: Tópico 3 56

Ejercicio 19 57
Debate: Tópico 4 59

Ejercicio E *60*
Debate: Tópico 5 62

Ejercicio F 63
Debate: Tópico 6 65

Ejercicio *G* 66
Debate: Tópico 7 68

Ejercicio H 69
Debate: Tópico *8* 71

Ejercicio I 72
Debate: Tópico 9 74

Ejercicio J 76
Debate: Tópico 10 ..... *78*

Ejercicio K 79
Debate: *Tópico* 11 81

Ejercicio L 82
Debate: *Tópico* 12 84

Ejercicio M 85
Debate: Tópico 13 86

Ejercicio N *87*
Debate: Tópico 14 *59*

Ejercicio 0 ..... *90*
Debate: *Tópico* 15 91

Ejercicio P 92

Ejercicio Q 93
Debate: Tópico 16 95

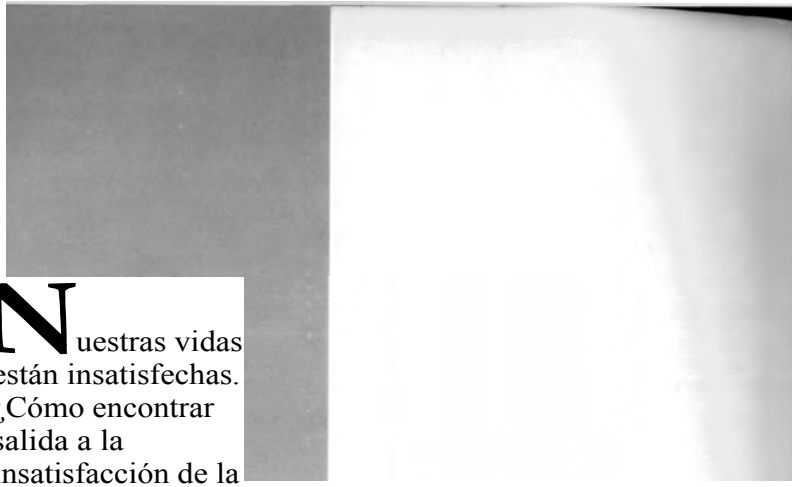
Ejercicio R 96

Ideas de Anthony *de* Mello para la meditación y *el crecimiento* espiritual 97

Nunca hagas favores para que las personas se sientan obligadas a estar agradecidas contigo. Percibirán tu ansia de agradecimiento o elogios, y se sentirán obligadas a algo o manipuladas.

Algunas acciones alientan la falsa creencia de que tu fuerza está más en los otros que en ti mismo. La idolatría es una ilusión que ve un poder mayor en las fuerzas externas que en nuestro interior. Cuando das a alguien el poder sobre ti mismo estás creando el ídolo.

EDICIONES
D1BAR



Nuestras vidas están insatisfechas. ¿Cómo encontrar salida a la insatisfacción de la vida?

No necesitas un libro, un gurú o rituales primitivos. Sólo necesitas tus cinco sentidos. Fíjate en ti mismo, en tu cuerpo y en tu mente. En ellos encontrarás todo lo necesario, junto con los recursos que Dios te dio.

La religión consiste en arrancar las impurezas del corazón, único camino para encontrar a Dios.